



公民館講座「プリザーブドでウインターアレンジ」受講生募集

プリザーブドフラワーの「プリザーブド」とは、「保存」という意味で、生花に特殊な加工をした花材のことです。色のバリエーションが楽しめ、美しいまま長持ちするので、プレゼントや自宅に飾るのにとっても人気です。

第1回は、クリスマスアレンジ、第2回は、正月アレンジを作製します。

自分で作ったプリザーブドフラワーで、冬のイベントに彩りを添えてみましょう。

日時	11月9日(日)・12月7日(日) 10:00～12:00 ※全2回の講座です。
場所	おおみやコミュニティセンター (北町400-2)
講師	大山 美幸 氏
対象	市内に在住または在勤・在学の方
定員	10名 ※定員を超えた場合は抽選
受講料	無料(教材費 1回 3,000～3,500円程度)
申込方法	・申込みフォーム ・中央公民館、各支所の窓口にある申込書に記入のうえ申込み
申込期限	10月15日(水) 17:00
主催	常陸大宮市教育委員会



※開講等の案内は、申込者全員に後日通知します。
※広報等に講座の写真を掲載する場合があります。
あらかじめご了承ください。

問 中央公民館 ☎52-0673



普通救命講習会(Ⅰ)受講者募集

心肺蘇生法(自動体外式除細動器<AED>の使用法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得する講習会を実施します。

日時	10月25日(土) 9:00～12:00		
場所	消防本部 3階 多目的室		
対象	15歳以上の方		
定員	15名	受講料	無料
申込方法	電話	申込期限	10月19日(日)

※講習修了証を発行します。

申込・問 東消防署 救急G ☎54-0119



子育て広場講座「親子で産後エクササイズ」参加者募集

骨盤底筋ピフイラティスインストラクターとして活躍されている片岡歩美先生をお迎えし、産後の姿勢・体型・痛み等のお悩みと向き合う「親子で産後エクササイズ」を行います。家事や育児による日頃の疲れをリセットしながら、理想のからだを手に入れましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時	10月21日(火) 10:30～11:30 ※開始5分前までにお越しください。
場所	総合保健福祉センター「かがやき」 2階 こどもセンター プレイルーム
内容	・骨盤調整や骨盤底筋のストレッチ ・ママのおなかの上にお子さんを乗せたエクササイズを通して、親子のふれあいを図ります。 ・体の不調を予防する抱っこの仕方や姿勢について学びます。
対象	市内在住の保育所(園)に通っていない首すわりから2歳未満児とその保護者
定員	8組
申込方法	申込みフォーム
申込期間	10月6日(月) 10:00～ ※定員に達し次第終了
持ち物	バスタオル、飲み物など
服装	動きやすい服装



問 子育て広場 ☎53-1401 開設時間10:00～16:00
開設時間外はこどもセンターへ ☎55-8873



なでしこ健康講座 参加者募集

誰でも気軽に参加できる無料の健康講座です。言語聴覚士などから、健康づくりに役立つ情報を提供します。皆さんの参加をお待ちしています。

日時	10月8日(水) 13:30～14:30
場所	ごぜんやま温泉保養センター 四季彩館 (長倉407-2)
内容	・「お口の健康からはじめるフレイル予防」 講師：常陸大宮済生会病院 言語聴覚士 ・「画像でわかる体の中～放射線科の仕事～」 講師：常陸大宮済生会病院 放射線技師

※申込みは不要です。当日直接お越しください。

問 常陸大宮済生会病院 医療福祉相談室
☎52-5151